



MAPA DE AULAS

VIVAGYM CASCAIS



INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	GBODY	RPM	BODYPUMP	CYCLING	HYROXWOD		
08:00	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
08:00	ABS	ABS	ABS	ABS			
09:00	BODYCOMBAT	BODYPUMP	HBX BOXING	BODYPUMP	RPM		VIRTUAL CYCLING
09:00	ABS		ABS				
09:15	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	
10:00	3B	HYROXWOD	3B	HYROXWOD			RPM
10:00		ABS		ABS			
10:15	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	GAP
10:30	PILATES	BODYBALANCE	PILATES	YOGA	BODYBALANCE	BODYPUMP	
11:00	ZUMBA		ZUMBA				STRETCHING
11:15	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	STRETCHING	
11:30						CYCLING	
12:15	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
13:00	BODYPUMP	ABS	BODYPUMP	ABS	GAP		
13:15	VIRTUAL CYCLING	HBX BOXING	VIRTUAL CYCLING	RPM	VIRTUAL CYCLING		
16:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
17:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
17:45		YOGA					
18:15	BODYBALANCE	ABS	HBX BOXING	ABS			
18:15	3B		GAP	BODYPUMP			
18:30		BODYPUMP		YOGA	BODYCOMBAT		
18:45	RPM		RPM				
19:00		PILATES	ZUMBA		RPM		
19:00	ABS		ABS				
19:15	HYROXWOD	BODYCOMBAT	HYROXWOD	BODYCOMBAT	BODYPUMP		
19:15	ZUMBA	RPM	BODYBALANCE				
19:30	BODYPUMP			RPM	HYROXWOD		
19:30				PILATES			
20:00		DANCE	FIT MOVES				
20:00		POWERWOD		POWERWOD			
20:15	HBX BOXING						
20:30	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
21:00		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING			

FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES



A TUA ÁGUA VITAMINADA

DESDE
3,90€
Antes 4,90€

*Promoção válida apenas em alguns dos nossos clubes. Consulta as condições da promoção e os clubes aderentes em nosso blog.

- > A VIVAGYM RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR O HORÁRIO POR RAZÕES EXTERNAS.
- > O USO DE TOALHA É OBRIGATÓRIO.
- > NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 5 MINUTOS DO INÍCIO DA AULA.

CARDIO

CORPO E MENTE

FORÇA

FUNCIONAL

CYCLING

DANÇAS

ABS

CYCLING
VIRTUAL

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM WWW.VIVAGYM.PT OU APP